

挑戰太陽任務寒假作業單



學校： 民德國中	_____班_____號	姓名：
----------	--------------	-----

挑戰說明	請用 <u>畫畫或貼上照片</u> 說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼 3010」（用眼 30 分鐘休息 10 分鐘）或是「太陽時間 120」（每天都有 120 分鐘的戶外活動）。
------	--

挑戰任務：	<input type="checkbox"/> 太陽任務一、規律用眼 3010 大挑戰！ <input type="checkbox"/> 太陽任務二、太陽時間 120 大挑戰！
-------	--

我的過關妙招說明：

畫畫或照片（直式或橫式均可）：



「挑戰太陽任務」 寒假作業說明

凜凜冬日做什麼好呢？

有一件絕對不能忘記的事，就是保護我們的靈魂之窗—眼睛！

每天都與太陽做好朋友，就能幫助身體製造保護眼睛的因子，讓眼睛不會近視喔！

為了努力保護我們的眼睛，請千萬不要忘記「跟太陽一起過寒假」，每天認真的監督自己的《太陽時間120》跟《規律用眼3010》行動，讓眼睛健康漂亮。

為了鼓勵大家想出好辦法來監督自己的《太陽時間120》跟《規律用眼3010》行動，今年寒假，請大家一起來「挑戰太陽任務」：

太陽任務一、規律用眼**3010**大挑戰！

「上網跟同學聊天，不知不覺就過了30分鐘...」、「看電視卡通，不知不覺就過了30分鐘...」，有沒有什麼好辦法，可以幫助我記得用眼**30**分鐘休息**10**分鐘呢？

太陽任務二、太陽時間**120**大挑戰！

「今天在家打電動跟上網，忘記出門了……」、「天氣冷，想冬眠，一點都不想出門……」，有沒有什麼好辦法，可以幫助我每天都有120分鐘的戶外活動呢？

【挑戰方式】

請使用「挑戰太陽任務寒假作業單」（自由參加，請向衛生組索取），針對以上兩個任務（二擇一），告訴大家你的過關妙招，並用畫畫或貼上照片表現出來！動動腦！發揮你的創意！

戶外活動，要注意防曬與眼睛防護喔！

【任務獎勵】

一、參加獎：學習單上確實填寫，即可記5個優點。

二、成就獎：學習單上詳實且可供掃描公佈於校網，即可記1次嘉獎。

【收件 截止日期/收件地點】

一、收件截止日期：110年2月26日星期五放學前。

二、收件地點：學務處衛生組。